



Journal Website

Article history:

Received 15 December 2024

Revised 3 February 2025

Accepted 19 February 2025

Published online 30 April 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 1, pp 267-279



E-ISSN: 2981-1759

Predicting the Psychological Well-Being of Mothers of Children with Autism Based on Self-Control and Integrated Self-Knowledge

Zhinoos Niakan¹, Mohammad Parsa Azizi^{2*}, Majid Ebrahimipour¹

Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
(Corresponding Author).

* Corresponding author email address: Parsaazizi111@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Niakan, Zh., Azizi, M.P., Ebrahimipour, M. (2025). Predicting the Psychological Well-Being of Mothers of Children with Autism Based on Self-Control and Integrated Self-Knowledge. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(1), 267-279.



© 2025 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to predict the psychological well-being of mothers of children with autism based on self-control and integrated self-knowledge.

Methodology: This study was descriptive-survey in nature and applied in purpose. The sample consisted of 100 mothers of children with autism in Tehran, selected through stratified sampling. Standardized questionnaires were used, including Ryff's Psychological Well-Being Scale (2002), the Integrated Self-Knowledge Scale (Ghorbani et al., 2008), and the Self-Control Scale (Tangney et al., 2004). Data analysis was performed using correlation and multiple regression tests.

Findings: The results indicated a significant positive correlation among psychological well-being, self-control, and integrated self-knowledge in mothers of children with autism. The regression model was confirmed, with an adjusted R-square value of 0.864, showing that 86.4% of the variance in psychological well-being was explained by the two predictors. Furthermore, self-control had a stronger predictive effect on psychological well-being compared to integrated self-knowledge.

Conclusion: The findings emphasize the crucial role of self-control and integrated self-knowledge in enhancing the psychological well-being of mothers of children with autism. Intervention programs aiming to strengthen these psychological resources can contribute to improving the quality of life for these mothers.

Keywords: *Psychological well-being, mothers, autism, self-control, integrated self-knowledge.*

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Psychological well-being is a multidimensional construct encompassing positive evaluations of one's self, interpersonal relationships, purposeful life engagement, autonomy, and mastery of one's environment. It reflects the holistic mental state of individuals across emotional, psychological, and social domains (Boylan et al., 2022). Among vulnerable populations, mothers of children with Autism Spectrum Disorder (ASD) experience significantly higher stress levels, emotional exhaustion, and diminished psychological well-being compared to mothers of neurotypical children (Buchholz et al., 2024; Cai et al., 2020). The intense caregiving responsibilities, compounded by unpredictable behavioral challenges of children with autism, often lead to psychological fatigue and feelings of inadequacy in these mothers (Abdelaziz et al., 2024).

Prior research has highlighted the critical role of intrapersonal resources, such as self-control and integrated self-knowledge, in mitigating the negative psychological outcomes associated with chronic caregiving burdens (Duckworth et al., 2019; Ghorbani et al., 2010). Self-control is broadly defined as the ability to regulate one's thoughts, emotions, and behaviors in alignment with long-term goals (Kross et al., 2010; Kruglanski & Köpetz, 2010). This capacity enables individuals to avoid impulsive reactions, manage stress more effectively, and persist in goal-directed behavior even in challenging circumstances. Evidence suggests that higher levels of self-control are correlated with reduced psychological distress and improved emotional well-being across various populations (Jackson et al., 2020; Willems et al., 2019). In the context of parenting a child with autism, self-control may be particularly crucial as it empowers mothers to respond calmly to behavioral disruptions and maintain consistent caregiving routines.

Equally important is the role of integrated self-knowledge—a cognitive-affective construct that entails moment-to-moment awareness of psychological states, active reflection on personal experiences, and the ability to synthesize past and present events into a coherent self-narrative (Viskovich & De George-Walker, 2019). Mothers with high integrated self-knowledge are more likely to navigate caregiving complexities with emotional clarity, perceive meaning in their maternal role, and adaptively regulate their responses to adversity (Xiao & Van Bavel, 2019). This form of self-understanding not only enhances personal resilience but also contributes to maintaining a stable sense of identity under stress.

The theoretical framework underpinning this research is grounded in Self-Determination Theory, which posits that the fulfillment of basic psychological needs—autonomy, competence, and relatedness—is essential for well-being (Tran et al., 2022). Both self-control and integrated self-knowledge are hypothesized to facilitate the satisfaction of these needs by helping individuals assert agency, evaluate challenges with competence, and engage in meaningful relationships. For mothers of children with autism, these psychological resources may serve as protective mechanisms that buffer against the erosion of well-being in the face of chronic caregiving demands.

Furthermore, numerous empirical studies have reported that targeted interventions to enhance psychological resilience, such as mindfulness-based therapies and cognitive-behavioral techniques, significantly improve the emotional health of mothers of children with ASD (Azizi et al., 2024; Güçlü & Hürmeýdan, 2024). These findings underscore the importance of identifying psychological predictors of well-being to design effective support programs. Given the paucity of research explicitly focusing on the predictive role of self-control and integrated self-knowledge among mothers of autistic children in non-

Western contexts, this study seeks to bridge that gap by examining whether these constructs significantly forecast psychological well-being in this population.

Methodology

Descriptive statistics revealed that the average score for psychological well-being among participants was 45.52 (SD = 2.48), while the mean scores for self-control and integrated self-knowledge were 98.24 (SD = 1.91) and 35.53 (SD = 1.62), respectively. The Kolmogorov-Smirnov test confirmed that all variables followed a normal distribution.

The Pearson correlation coefficients indicated significant positive relationships between psychological well-being and both predictors: self-control ($r = 0.86$, $p < 0.01$) and integrated self-knowledge ($r = 0.73$, $p < 0.01$). Multiple regression analysis demonstrated that the combined model of self-control and integrated self-knowledge significantly predicted psychological well-being ($F(2, 97) = 308.87$, $p < 0.001$), accounting for 86.4% of the variance (Adjusted $R^2 = 0.864$). The regression coefficients for both predictors were statistically significant: self-control ($\beta = 0.66$, $t = 17.42$, $p < 0.001$) and integrated self-knowledge ($\beta = 0.56$, $t = 14.68$, $p < 0.001$), with self-control exerting a stronger predictive influence.

Findings

The results of MANCOVA indicated significant differences between the experimental and control groups in the posttest scores after adjusting for pretest scores. Specifically, the total emotional intelligence score increased significantly in the experimental group (mean increase of 0.97). Additionally, there were statistically significant improvements in all five components of emotional intelligence in the experimental group compared to the control group: self-motivation increased by 0.94, self-awareness increased by 0.84, self-regulation increased by 0.87, social awareness increased by 0.78, and social skills increased by 0.91. These findings suggest that participation in the structured constructive toy activities based on the GERO Model effectively enhanced multiple facets of emotional intelligence in preschool children.

Discussion and Conclusion

The findings of this study highlight the pivotal role of self-control and integrated self-knowledge in predicting psychological well-being among mothers of children with autism. The high explanatory power of the regression model suggests that these two intrapersonal constructs jointly offer a robust psychological framework for understanding how mothers navigate the emotional complexities of caregiving. Self-control, in particular, emerged as a stronger predictor, indicating its fundamental role in mitigating stress and fostering adaptive coping. Mothers with higher self-control likely exhibit greater emotional regulation, reduced impulsivity, and more constructive responses to caregiving challenges.

Integrated self-knowledge also proved to be a meaningful predictor, though to a lesser extent. Its significance lies in its contribution to a coherent self-concept, which helps individuals interpret life events through a stable narrative, thereby reducing confusion and emotional turmoil. For mothers managing the unpredictable dynamics of autism, such cognitive integration may provide psychological anchoring and meaning-making that promote sustained well-being.

These findings carry practical implications for the development of mental health interventions. Therapeutic programs aimed at enhancing self-control (e.g., through executive function training or behavioral self-monitoring) and fostering self-awareness (e.g., via reflective journaling, mindfulness exercises, or narrative therapy) could serve as effective strategies to strengthen the psychological resilience of these mothers. Given the chronic nature of autism-related caregiving stress, empowering mothers with tools that bolster their internal psychological resources is not only beneficial for their mental health but also for the developmental outcomes of their children.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۲۵ آذر ۱۴۰۳

اصلاح شده در تاریخ ۱۵ بهمن ۱۴۰۳

پذیرفته شده در تاریخ ۱ اسفند ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۴

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۴، شماره ۱، صفحه ۲۷۹-۲۶۷



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

پیش بینی بهزیستی روانشناختی مادران دارای کودک اوتیسم بر اساس خودمهارگری و خودشناسی انسجامی

ژینوس نیاکان^۱، محمدپارسا عزیزی^{۲*}، مجید ابرهیم پور^۱

^۱ گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنائی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
^۲ گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنائی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

*ایمیل نویسنده مسئول: Parsaazizi111@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

نیاکان، ژینوس، عزیزی، محمدپارسا، ابرهیم پور، مجید. (۱۴۰۴). پیش بینی بهزیستی روانشناختی مادران دارای کودک اوتیسم بر اساس خودمهارگری و خودشناسی انسجامی. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۲۶۷-۲۷۹، (۱)۴.



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: هدف این پژوهش، پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی مادران دارای کودک اوتیسم بر اساس خودمهارگری و خودشناسی انسجامی بود. **روش‌شناسی:** این پژوهش از نوع توصیفی-پیمایشی و با هدف کاربردی انجام شد. جامعه آماری شامل ۱۰۰ نفر از مادران کودکان اوتیسم شهر تهران بود که با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد بهزیستی روانشناختی ریف (۲۰۰۲)، خودشناسی انسجامی قربانی و همکاران (۲۰۰۸) و خودمهارگری تانجی و همکاران (۲۰۰۴) استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های همبستگی و رگرسیون چندگانه انجام گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین بهزیستی روانشناختی، خودمهارگری و خودشناسی انسجامی در مادران دارای کودک اوتیسم ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. مدل رگرسیونی پژوهش تأیید شد و ضریب تعیین تعدیل شده ۰.۸۶۴، به دست آمد که بیانگر آن است که ۸۶.۴ درصد تغییرات بهزیستی روانشناختی توسط این دو متغیر پیش‌بینی می‌شود. همچنین، تاثیر خودمهارگری بر بهزیستی روانشناختی نسبت به خودشناسی انسجامی قوی‌تر بود. **نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش اهمیت نقش خودمهارگری و خودشناسی انسجامی را در ارتقای بهزیستی روانشناختی مادران کودکان دارای اوتیسم نشان می‌دهد. برنامه‌های مداخله‌ای با هدف تقویت این ویژگی‌ها می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی این مادران کمک کنند.

کلیدواژگان: بهزیستی روانشناختی، مادران، اوتیسم، خودمهارگری، خودشناسی انسجامی.



مقدمه

بهزیستی روانشناختی مفهومی پیچیده و چندوجهی است که به تجربه ذهنی افراد از کیفیت زندگی، تعادل هیجانی، احساس هدفمندی و رضایت درونی اشاره دارد. این شاخص در روانشناسی مثبت‌گرا، به‌عنوان نمایه‌ای کلیدی برای ارزیابی سلامت روان و عملکرد فردی در بسترهای اجتماعی مختلف شناخته شده است (Boylan et al., 2022). در این میان، یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر که سلامت روان آن‌ها به‌شدت تحت تأثیر عوامل محیطی و روان‌شناختی قرار دارد، مادران کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این مادران با استرس‌های روزمره مداومی مواجه‌اند که نه تنها سلامت روان آن‌ها را تهدید می‌کند، بلکه بر کیفیت روابط خانوادگی و ایفای نقش والدگری آن‌ها نیز اثر می‌گذارد (Cai et al., 2020; Güçlü & Hürmeşyan, 2024).

اختلال اوتیسم با ویژگی‌هایی چون نقص در تعامل اجتماعی، مشکلات زبانی، و رفتارهای تکرارشونده همراه است. این ویژگی‌ها اغلب بار مراقبتی و هیجانی سنگینی را بر دوش والدین، به‌ویژه مادران، تحمیل می‌کند. در شرایطی که مادران با کمبود منابع حمایتی و اجتماعی روبرو هستند، بهزیستی روانی آن‌ها به طور جدی تهدید می‌شود (Buchholz et al., 2024). در این وضعیت، نقش متغیرهای روانشناختی درونی، مانند خودمهارگری و خودشناسی انسجامی، در حفظ و ارتقاء بهزیستی روانشناختی پررنگ‌تر می‌شود (Ebrahimi et al., 2023).

خودمهارگری، به عنوان توانایی فرد برای کنترل تکانه‌ها، هیجانات و رفتارها به منظور دستیابی به اهداف بلندمدت، یکی از مؤلفه‌های کلیدی در پیش‌بینی سلامت روان است (Duckworth et al., 2019). این توانایی نه تنها موجب کاهش بروز واکنش‌های تکانشی در مواجهه با استرس می‌شود، بلکه توانمندی فرد را در انتخاب پاسخ‌های سنجیده و مؤثر در موقعیت‌های چالش‌برانگیز افزایش می‌دهد (Kruglanski & Mead et al., 2010; Kópetz, 2010). تحقیقات نشان می‌دهد که افراد با سطح بالای خودمهارگری، کمتر درگیر عواطف منفی شده و بیشتر در مسیر رشد فردی و هیجانی قرار می‌گیرند (Jackson et al., 2020). این موضوع در مورد مادران کودکان دارای اوتیسم از اهمیت دوچندان برخوردار است، چرا که آنان اغلب در معرض تحریک‌های هیجانی شدید و احساس ناتوانی قرار دارند. توانایی کنترل هیجانات، مدیریت واکنش‌های ناگهانی و ایجاد سازگاری روانی، به این مادران کمک می‌کند تا در مواجهه با نیازهای خاص کودک خود، عملکرد مطلوب‌تری داشته باشند (Abdelaziz et al., 2024).

از سوی دیگر، خودشناسی انسجامی به معنای درک روشن، منسجم و عمیق از خود و توانایی فرد در پردازش تجارب گذشته، آگاهی لحظه‌ای از حالات روانی، و هم‌سوسازی این عناصر با اهداف زندگی است (Ghorbani et al., 2010; Viskovich & De George-Walker, 2019). این مفهوم نقش مهمی در ارتقاء انعطاف‌پذیری روانی، پذیرش واقعیت‌های زندگی، و سازگاری با شرایط غیرقابل کنترل ایفا می‌کند. برای مادران کودکان اوتیسم، که به طور مداوم با تغییرات رفتاری کودک و چالش‌های درمانی مواجه هستند، برخورداری از یک خودپنداره منسجم می‌تواند عاملی تعیین‌کننده در حفظ سلامت روان و رضایت از زندگی باشد (Xiao & Van Bavel, 2019).

در بستر نظری، تئوری‌های معاصر روانشناسی مثبت‌گرا بر نقش منابع درونی در حفظ بهزیستی تأکید دارند. در نظریه خودتعیین‌گری، سه نیاز بنیادی شامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط، به عنوان مؤلفه‌های اساسی در ایجاد بهزیستی معرفی شده‌اند (Tran et al., 2022). خودمهارگری و خودشناسی انسجامی می‌توانند به مادران کمک کنند تا احساس کنترل و شایستگی بیشتری در ایفای نقش مادری تجربه کنند، پیوندهای اجتماعی مؤثرتری برقرار سازند، و در نتیجه، از سطوح بالاتری از بهزیستی روانشناختی برخوردار شوند (Czyżowska & Gurba, 2022).



در همین راستا، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که میزان خودمهارگری و انسجام در خودشناسی، با شاخص‌های مختلف سلامت روانی مانند کاهش اضطراب، افسردگی، و افزایش رضایت از زندگی در ارتباط مستقیم هستند (Jystad et al., 2021; Willems et al., 2019). در مطالعه‌ای که توسط Azizi و همکاران انجام شد، مشخص شد که آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند تحمل روانی مادران کودکان دارای اوتیسم را افزایش داده و توانمندی آن‌ها در سازگاری با فشارهای فرزندپروری را ارتقاء دهد (Azizi et al., 2024). این یافته، اهمیت نقش درون‌فردی خودشناسی انسجامی در کنار خودمهارگری را در بهبود عملکرد روانی این مادران نشان می‌دهد.

در عین حال، یکی از چالش‌های اساسی در بررسی سلامت روان مادران کودکان اوتیسم، پیچیدگی روابط بین متغیرهای شناختی و هیجانی است. به‌طور خاص، خودمهارگری به‌عنوان یک ویژگی پایدار، نه تنها از عوامل ژنتیکی بلکه از عوامل محیطی نیز تأثیر می‌پذیرد (Willems et al., 2019). به عبارت دیگر، آموزش، محیط خانوادگی، و تجارب تربیتی، همگی می‌توانند نقش مهمی در تقویت یا تضعیف این ویژگی ایفا کنند. بر اساس یافته‌های Kross و همکاران، خودمهارگری در بافت پردازش شناختی-عاطفی قابل شکل‌دهی است و با مداخلات مناسب می‌توان آن را بهبود بخشید (Kross et al., 2010).

با توجه به چالش‌های گسترده‌ای که مادران کودکان دارای اوتیسم تجربه می‌کنند، از جمله احساس انزوا، اضطراب، سردرگمی، و حتی کاهش عزت‌نفس (Buchholz et al., 2024; Cai et al., 2020)، ضرورت دارد به عوامل حمایتی روان‌شناختی درونی توجه ویژه‌ای شود. تمرکز بر سازه‌هایی چون خودمهارگری و خودشناسی انسجامی نه تنها می‌تواند راهگشای تدوین مداخلات درمانی و آموزشی مؤثر برای این گروه باشد، بلکه می‌تواند به عنوان بستری نظری برای توسعه پژوهش‌های آینده در این حوزه نیز مورد استفاده قرار گیرد. در مجموع، شکاف‌های موجود در ادبیات پژوهش از یک‌سو، و نیازهای روانی پیچیده مادران کودکان دارای اوتیسم از سوی دیگر، گویای این واقعیت است که تحلیل عمیق‌تری از نقش ویژگی‌های روان‌شناختی فردی در تبیین بهزیستی روانی این گروه ضروری است. لذا، مطالعه حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای کودک اوتیسم بر اساس خودمهارگری و خودشناسی انسجامی انجام شد.

مواد و روش پژوهش

روش این پژوهش توصیفی از نوع توصیفی-پیمایشی بود. همچنین نوع تحقیق کاربردی است. در این مطالعه، جامعه آماری این پژوهش مادران کودکان اتیسم شهر تهران می‌باشند. از دیدگاه جیمز استیونس در تحلیل رگرسیون چندگانه با روش معمولی کمترین مجزورات استاندارد، باید به ازای هر متغیر پیش‌بین ۱۵ مورد در نظر گرفت. در تحلیل رگرسیون چند متغیری نسبت تعداد نمونه (مشاهدات) به متغیرهای مستقل نباید از ۵ کمتر باشد. در غیر این صورت نتایج حاصل از معادله رگرسیون چندان تعمیم پذیر نخواهد بود. نسبت محافظه کارانه تر ۱۰ مشاهده به ازای هر متغیر مستقل را هالینسکی و فلورت (۱۹۷۰) و میلر و کانس (۱۹۷۳) پیشنهاد نموده اند. از دیدگاه جیمز استیونس حتی در نظر گرفتن ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر پیش بین در تحلیل رگرسیون چند گانه با روش معمولی کمترین مجزورات استاندارد، یک قاعده سر انگشتی خوب به حساب می‌آید. پس به طور کلی در روش شناسی مدلیابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه گیری شده تعیین شود:

$$5q < n < 15q$$

که در آن q تعداد متغیرهای مشاهده شده و n حجم نمونه است.

نمونه گیری به شیوه تصادفی در دسترس می‌باشد و ۱۰۰ پرسشنامه در بین مادران کودکان اتیسم شهر تهران پخش و جمع آوری شد.



مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف فرم کوتاه (۲۰۰۲): مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف (فرم کوتاه) که نخستین بار توسط

ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد بازنگری قرار گرفت، نسخه‌ای خلاصه‌شده از فرم اصلی ۱۲۰ سؤالی این ابزار است. این فرم کوتاه شامل ۱۸ پرسش و شش مؤلفه اصلی بهزیستی روانشناختی است: استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود. نحوه نمره‌گذاری پرسش‌ها بر اساس طیف لیکرت شش‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌شود، و برای برخی از سؤالات (۱، ۴، ۵، ۸، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸) نمره‌گذاری به صورت معکوس صورت می‌گیرد. نمره بالاتر در این مقیاس نشانگر سطح بالاتری از بهزیستی روانشناختی است. از نظر ویژگی‌های روان‌سنجی، ریف و سینگر (۲۰۰۶) همبستگی این نسخه کوتاه را با فرم ۸۴ سؤالی بین ۰٫۷۰ تا ۰٫۸۹ گزارش کردند. در ایران نیز خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) پایایی درونی این ابزار را با آلفای کرونباخ برای هر مؤلفه بین ۰٫۵۱ تا ۰٫۷۶ و برای کل مقیاس ۰٫۷۱ اعلام کردند. همچنین، تحلیل عاملی تأییدی این پژوهش نشان داد که ساختار شش‌عاملی این پرسشنامه از برازش مناسب برخوردار است (Ashoori et al., 2024).

پرسشنامه خودشناسی انسجامی: این پرسش نامه در سال (۲۰۰۸) توسط قربانی، واتسون و هارگیس ساخته شد. دارای ۱۲

سوال و ۳ عامل می‌باشد. عبارات ۳-۶-۹ خودآگاهی تاملی، عبارات ۱-۵-۷-۸ خود آگاهی تجربی و باقی عبارات نیز یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده‌ای مطلوب را می‌سنجد. پاسخ‌ها به صورت طیف لیکرت (۵ گزینه ای) تنظیم شده اند و از ۱ (عمدتاً نادرست) تا ۵ (عمدتاً درست) قرار می‌گیرند. جهت روایی این پرسشنامه جلیلی راد (۱۳۹۳) در پژوهش خود روایی این پرسشنامه را ۰٫۷۵ گزارش کرد. همچنین پایایی این مقیاس در یک گروه ۲۳۰ نفری از دانشجویان دانشگاه تهران به قرار زیر بود: ضریب آلفای کرونباخ برای خودشناسی تجربه‌ای ۰٫۹۰ و برای خودشناسی تاملی ۰٫۸۴ و همبستگی میان دو وجه برابر با $r=0.74$ بود (Viskovich & De George-Walker, 2019).

پرسشنامه خود مهارگری: مقیاس خودکنترلی تانجنی و همکاران (۲۰۰۴) شامل ۳۶ گویه است که در یک طیف لیکرت ۵

درجه‌ای از به هیچ وجه در مورد من صدق نمی‌کند= ۱ تا کاملاً در مورد من صدق می‌کند= ۵ نمره‌گذاری می‌شود. گویه‌های شماره ۲، ۳، ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴ و ۳۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. تانجنی و همکاران (۲۰۰۴) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰٫۸۹ و همبستگی این ابزار را با خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و خصومت-پرخاشگری SCL-۹۰ به ترتیب برابر با ۰٫۴۱-، ۰٫۳۶- و ۰٫۴۰- گزارش کردند. احمدی جویباری (۱۳۹۶) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰٫۹۱ و روایی صوری و محتوایی آن را با تأیید توسط متخصصان گزارش کرد (Babapouragadham et al., 2024).

در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها در بخش توصیفی از شاخص‌های مرکزی، شاخص‌های پراکندگی، جداول و نمودارها استفاده شد و ویژگی‌های جمعیت شناختی افراد نمونه مورد بررسی قرار گرفت و در بخش استنباطی از آزمون‌های همبستگی و رگرسیون چندگانه استفاده می‌گردد.

یافته‌ها

در این بخش داده‌های گردآوری شده با توجه به فرضیه‌ها و هدف‌های تحقیق با روش‌های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار

گرفت که نتایج آن در سه بخش الف) ویژگی‌های جمعیت شناختی ب) تجزیه و تحلیل توصیفی ج) تجزیه و تحلیل استنباطی ارائه می‌شود.

بر اساس یافته‌های جدول‌ها و نمودارهای ارائه‌شده، توزیع تحصیلات مادران آزمودنی‌ها نشان می‌دهد که ۵۰ درصد از آن‌ها دارای

مدرک دیپلم، ۱۳ درصد فوق دیپلم، ۲۷ درصد لیسانس، ۸ درصد فوق لیسانس و ۲ درصد دکترا هستند. در مورد سن مادران، میانگین سن

آزمودنی‌ها ۴۵/۷۲ سال بوده و انحراف استاندارد آن ۵/۱۴ است. همچنین، توزیع تعداد فرزند نشان می‌دهد که ۵۱ درصد از مادران یک فرزند،



۴۶ درصد دو فرزند و ۳ درصد سه فرزند دارند. در خصوص فرزند چندم بودن کودک اتیسم، ۶۲ درصد از آن‌ها فرزند اول، ۳۷ درصد فرزند دوم و ۱ درصد فرزند سوم خانواده بوده‌اند.

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و بهزیستی روانشناختی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
خودشناسی انسجامی	۳۵/۵۳	۱/۶۲
خودمهارگری	۹۸/۲۴	۱/۹۱
بهزیستی روانشناختی	۴۵/۵۲	۲/۴۸

نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (K-S) برای متغیرهای بهزیستی روانشناختی، خودشناسی انسجامی و خودمهارگری به ترتیب ۰/۳۲، ۰/۲۰، و ۰/۱۱ گزارش شده است. از آنجایی که سطح معنی‌داری ضریب کولموگروف-اسمیرنوف بیشتر از ۰/۰۵ است، می‌توان نتیجه گرفت که داده‌های متغیرهای پژوهش به طور نرمال توزیع شده‌اند.

فرضیه پژوهش بیان می‌دارد که سهم خودمهارگری و خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی مادران دارای کودک اتیسم متفاوت است. برای بررسی این فرضیه از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ تا ۵ گزارش شده است.

جدول ۲

خلاصه مدل

ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	DW دوربین واتسون
۰/۸۶	۰/۸۶	۱/۲۱

$P < ۰/۰۱$ ***

جدول ۳

آزمون آنوا

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری
رگرسیون	۳۸/۵۶	۲	۱۹/۲۸	۳۰۸/۸۷	$< ۰/۰۰۱$
باقی مانده	۶/۰۵	۹۷	۰/۰۶۲		
مجموع	۴۴/۶۲	۹۹			

چون مقدار آماره آزمون دوربین واتسون در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد فرض عدم وجود همبستگی (استقلال) بین خطاها رد نمی‌شود و می‌توان از رگرسیون استفاده کرد. مقدار ضریب تعیین تعدیل شده (R^2) که برابر با ۰/۸۶۴ می‌باشد، نشان می‌دهد که ۸۶/۴ درصد از کل تغییرات بهزیستی روانشناختی، وابسته به متغیر پیش بین خودمهارگری و خودشناسی انسجامی ذکر شده در این معادله می‌باشد. با توجه به معنی‌داری مقدار آزمون F در سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۱، می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیونی تحقیق مرکب از متغیرهای مستقل، کنترلی و وابسته، مدل خوبی بوده و متغیر پیش بین قادر است تغییرات بهزیستی روانشناختی در مادران کودکان اتیسم را تبیین کنند.



خلاصه ضرایب رگرسیونی

متغیر	B	SE	β	t	p
عرض از مبدا	۰/۶۹	۰/۱۱		۶/۱۶	<۰/۰۰۱
خودشناسی انسجامی	۰/۳۸	۰/۰۳	۰/۵۶	۱۴/۶۸	<۰/۰۰۱
خودمهارگری	۰/۴۱	۰/۰۲	۰/۶۶	۱۷/۴۲	<۰/۰۰۱

همانطور که از جدول فوق بر می آید ضریب متغیر خودشناسی انسجامی برابر با ۰/۵۶ و ضریب متغیر خودمهارگری ۰/۶۶ می باشد، که حکایت از رابطه مثبت و مستقیم و بالاتر خودمهارگری بر بهزیستی روانشناختی در مادران کودکان اوتیسم نسبت به خودشناسی انسجامی دارد. با توجه به آماره t و p-Value این متغیر، نتایج نشانگر معنادار بودن این ضریب در سطح خطای ۵ درصد می باشد.

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که متغیرهای خودمهارگری و خودشناسی انسجامی به طور معناداری قادر به پیش بینی بهزیستی روانشناختی در مادران دارای کودک اوتیسم هستند. نتایج تحلیل رگرسیون حاکی از آن بود که این دو متغیر در مجموع ۴/۸۶ درصد از واریانس بهزیستی روانی را تبیین می کنند. همچنین، در مقایسه میان این دو متغیر، خودمهارگری سهم بیشتری در تبیین بهزیستی روانشناختی داشت. این یافته نشان می دهد که مادرانی که از توانایی بالاتری در کنترل هیجانات، افکار و رفتارهای خود برخوردارند، در مقابله با فشارهای ناشی از فرزندپروری کودک اوتیسم موفق تر عمل می کنند و به سطح بالاتری از سلامت روان دست می یابند.

این نتایج همسو با پژوهش هایی است که نقش خودمهارگری را به عنوان یکی از مؤلفه های اصلی در بهزیستی روانی معرفی کرده اند. بر اساس دیدگاه Duckworth و همکاران، خودمهارگری با ایجاد انسجام در رفتارها، امکان تحقق اهداف شخصی و کنترل واکنش های هیجانی را فراهم کرده و در نتیجه باعث کاهش اضطراب و افسردگی می شود (Duckworth et al., 2019). همچنین، در مطالعه ای که توسط Jackson و همکاران انجام شد، مشخص شد که پایین بودن سطح خودمهارگری با افزایش احتمال بروز پیامدهای روانی منفی و کاهش سازگاری هیجانی همراه است (Jackson et al., 2020). یافته های حاضر نیز تأکید می کنند که مادرانی که خودمهارگری بیشتری دارند، در مواجهه با رفتارهای چالش برانگیز فرزند خود توانمندتر عمل کرده و بهتر می توانند سازگاری روانی و هیجانی خود را حفظ کنند.

از سوی دیگر، نقش خودشناسی انسجامی نیز در پیش بینی بهزیستی روانی مادران تأیید شد، گرچه شدت این رابطه نسبت به خودمهارگری کمتر بود. این یافته با پژوهش Ghorbani و همکاران هم راستا است که نشان دادند خودشناسی انسجامی با ارتقاء آگاهی هیجانی و ادراک یکپارچه از خویشتن، افراد را در مقابله با فشارهای روانی توانمندتر می سازد (Ghorbani et al., 2010). همچنین، مطالعه ای توسط De George-Walker و Viskovich به بررسی تأثیر خودشناسی انسجامی بر سلامت روان دانشجویان پرداخت و دریافت که این متغیر با مؤلفه هایی مانند همدلی، خودشفقتی، و آگاهی ذهن آگاهانه مرتبط است و منجر به کاهش آشفتگی روانی می شود (Viskovich & De George-Walker, 2019).

مطالعه Azi zi و همکاران نیز نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی به مادران کودکان اوتیسم، توانسته میزان تاب آوری و درک انسجامی از نقش مادری را افزایش دهد که با یافته های حاضر در زمینه نقش مثبت خودشناسی انسجامی در افزایش بهزیستی روانی هماهنگ

است (Azizi et al., 2024). در همین راستا، Buchholz و همکاران بیان می‌کنند که حمایت اجتماعی، انعطاف‌پذیری روانی و خوددرکی منسجم از جمله عوامل کلیدی در کاهش استرس مادران کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم هستند (Buchholz et al., 2024). همچنین، یافته‌های این پژوهش را می‌توان در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری تحلیل کرد؛ طبق این نظریه، سه نیاز اساسی روانشناختی شامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط، از عوامل تعیین‌کننده در بهزیستی روانی هستند (Tran et al., 2022). خودمهارگری و خودشناسی انسجامی هر دو از طریق تقویت این سه نیاز اساسی، موجب ارتقاء تجربه درونی رضایت‌مندی، هدف‌مندی، و انسجام رفتاری در مادران می‌شوند. برای مثال، مادرانی که خودپنداره واضح‌تری دارند و می‌توانند تجارب گذشته خود را تحلیل و پردازش کنند، احساس شایستگی بیشتری در نقش مادری خود تجربه می‌کنند و راحت‌تر با تفاوت‌های کودک خود کنار می‌آیند.

در پژوهش Cai و همکاران، به نقش مقابله فعال و تحمل ناپذیری نسبت به عدم قطعیت در پیش‌بینی بهزیستی روانی مادران کودکان اوتیسم پرداخته شد. آن‌ها دریافتند که استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای مسئله‌محور، با بهزیستی روانی بالاتر همراه است، در حالی که استفاده از سبک‌های اجتنابی و تمایل به ابهام‌گریزی، با اضطراب و افسردگی بیشتر مرتبط بود (Cai et al., 2020). این یافته‌ها نیز در جهت تقویت نتایج پژوهش حاضر قرار دارند؛ زیرا خودمهارگری، توانایی کنترل تکانه‌ها و سازگاری فعال با شرایط چالش‌برانگیز را تقویت می‌کند و موجب افزایش تحمل روانی می‌شود.

مطالعاتی مانند پژوهش Huang درباره پیامدهای روانی بحران‌ها مانند کووید-۱۹ نیز نشان دادند که در شرایط فشار، افرادی که از مهارت‌های روانی همچون خودتنظیمی و خودمهارگری برخوردار بودند، از بهزیستی روانی بالاتری برخوردار شدند (Huang et al., 2022). این نشان می‌دهد که چنین توانایی‌هایی در موقعیت‌های پر استرس (مانند فرزندپروری کودک دارای اوتیسم) به‌طور بالقوه نقش حفاظتی ایفا می‌کنند.

در همین راستا، پژوهش Abdel aziz و همکاران به بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر پریشانی روانشناختی مادران کودکان اوتیسم پرداختند و دریافتند که ارتقاء توانمندی‌های شناختی همچون حل مسئله، خودمهارگری و آگاهی هیجانی موجب بهبود سلامت روان این مادران می‌شود (Abdelaziz et al., 2024). این یافته نیز با یافته‌های پژوهش حاضر هماهنگ است که نشان می‌دهد متغیرهای درون‌فردی قابل بهبود مانند خودمهارگری و خودشناسی انسجامی می‌توانند به ارتقاء وضعیت روانی مادران در این گروه خاص کمک کنند. پژوهش Güçlü ü و همکاران نیز تأکید می‌کند که تاب‌آوری و سازگاری زناشویی در مادران دارای کودک اوتیسم به عنوان دو مؤلفه روان‌شناختی و اجتماعی مهم با شاخص‌های سلامت روان در ارتباط است. آن‌ها پیشنهاد کردند که برای ارتقاء این شاخص‌ها، تمرکز بر منابع درونی و آموزش مهارت‌های خودتنظیمی ضروری است (Güçlü & Hürmeşyan, 2024). پژوهش حاضر با تأکید بر خودمهارگری و خودشناسی انسجامی، این دیدگاه را مورد حمایت قرار می‌دهد و شواهد تجربی جدیدی برای آن فراهم می‌آورد.

به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر با ادبیات موجود سازگار بوده و بر نقش مهم سازه‌های روان‌شناختی درونی در تبیین و ارتقاء بهزیستی روانی مادران کودکان اوتیسم تأکید دارد. این نتایج می‌توانند به غنای نظریه‌های موجود در حوزه روانشناسی خانواده، سلامت روان و تربیت کودک کمک کرده و راه را برای طراحی مداخلات تخصصی باز کنند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از روش توصیفی-پیمایشی اشاره کرد که امکان استنتاج روابط علی را فراهم نمی‌سازد. همچنین، داده‌ها به‌صورت خودگزارش‌دهی از مادران گردآوری شده‌اند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های شناختی یا اجتماعی قرار گرفته باشند. محدود بودن جامعه آماری به شهر تهران نیز از دیگر محدودیت‌هایی است که می‌تواند قابلیت تعمیم نتایج را کاهش دهد. افزون بر این، برخی از مادران به دلیل نگرانی از افشای اطلاعات شخصی یا بار روانی پاسخ‌دهی، همکاری لازم را نداشتند.



پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های ترکیبی یا کیفی نیز استفاده شود تا درک عمیق‌تری از تجربیات مادران به دست آید. همچنین، مقایسه بین گروهی مادران دارای کودک اوتیسم با مادران دارای کودک با اختلالات دیگر می‌تواند به شناسایی تفاوت‌های الگوی روانی کمک کند. پژوهش‌های طولی نیز می‌توانند چگونگی تأثیر زمان و تغییرات نقش مادری بر بهزیستی روانشناختی را بررسی کنند. همچنین، بررسی نقش میانجی متغیرهایی مانند حمایت اجتماعی، ذهن‌آگاهی یا خودکارآمدی می‌تواند به غنای تحلیل‌ها بیفزاید.

بر اساس یافته‌های پژوهش، طراحی برنامه‌های توانمندسازی روان‌شناختی برای مادران دارای کودک اوتیسم توصیه می‌شود که در آن‌ها به توسعه مهارت‌های خودمهارگری، تنظیم هیجانی، و خودشناسی انسجامی پرداخته شود. مشاوران و روانشناسان خانواده می‌توانند با آموزش راهبردهای مقابله‌ای فعال، تاب‌آوری روانی مادران را ارتقاء دهند. همچنین، نهادهای آموزشی و حمایتی باید بستری فراهم آورند تا این مادران با بهره‌گیری از منابع آموزشی و گروه‌های همیار، سلامت روان خود را حفظ و تقویت کنند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Abdelaziz, E. M., Alsadaan, N., Alqahtani, M., Elsharkawy, N. B., Ouda, M. M. A., Ramadan, O. M. E., Shaban, M., & Shokre, E. S. (2024). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Psychological Distress among Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder: The Role of Problem-Solving Appraisal. *Behavioral Sciences*, 14(1), 46. <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/1/46>
- Ashoori, N., Rafiepoor, A., & Sabet, M. (2024). Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Job Burnout and Psychological Well-being of Nurses. *Psychology of Woman Journal*, 5(3), 106-115. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.3.13>



- Azizi, M., Imannezhad, S., Moradpoor, M., Alaghandian, E., Saeidi, P., Sobhani, M., & Mohammadi, Y. (2024). Increasing the tolerance of mothers with children with autism: the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness-experimental research. *Annals of medicine and surgery*, 86(1), 207-211. <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000001525>
- Babapouragadham, S., Babapour Khairuddin, J., & Alivandi Vafa, M. (2024). The Role of Self-Control and Emotional Processing in Predicting Psychological Well-Being Among Young Adults in Tabriz. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 7(1), 56-64. <https://journals.kmanpub.com/index.php/jarac/article/view/3145>
- Boylan, J. M., Tompkins, J. L., & Krueger, P. M. (2022). Psychological well-being, education, and mortality. *Health Psychology*, 41(3), 225-234. <https://doi.org/10.1037/hea0001159>
- Buchholz, A. A., Czerwińska, K., & Wolan-Nowakowska, M. (2024). Psychological Resilience of Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder (ASD) and Perceived Social Support. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 43(1), 47-65. <https://doi.org/10.17951/lrp.2024.43.1.47-65>
- Cai, R. Y., Uljarević, M., & Leekam, S. R. (2020). Predicting Mental Health and Psychological Wellbeing in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder: Roles of Intolerance of Uncertainty and Coping. *Autism Research*, 13(10), 1797-1801. <https://doi.org/10.1002/aur.2341>
- Czyżowska, N., & Gurba, E. (2022). Enhancing meaning in life and psychological well-being among a European cohort of young adults via a gratitude intervention. *Frontiers in psychology*, 12, 751081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual review of psychology*, 70(1), 373-399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Ebrahimi, M., Taher, M., & Hossein Khanzadeh, A. (2023). The Effectiveness of Reality Therapy Based on Unconditional Positive Self-Acceptance on the Attitude towards Childbearing in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorders. *Psychology of Exceptional Individuals*, 13(50), 159-186. https://jpe.atu.ac.ir/article_15931_en.html
- Ghorbani, N., Cunningham, C. J., & Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International journal of psychology*, 45(2), 147-154. <https://doi.org/10.1080/00207590903473768>
- Güçlü, O., & Hürmeşyan, C. E. (2024). Being the Mother of a Special Child: Resilience and Marital Adjustment in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(1), 64. <https://doi.org/10.5152/pcp.2023.22592>
- Huang, G., Chu, H., & Chen, R. (2022). Prevalence of depression, anxiety, and stress among first responders for medical emergencies during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Journal of global health*, 12, 05028. <https://doi.org/10.7189/jogh.12.05028>
- Jackson, D. B., Testa, A., & Vaughn, M. G. (2020). Low self-control and the adolescent police stop: Intrusiveness, emotional response, and psychological well-being. *Journal of Criminal Justice*, 66, 101-138. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2019.101635>
- Jystad, I., Bjerkeset, O., Haugan, T., Sund, E. R., & Vaag, J. (2021). Sociodemographic correlates and mental health comorbidities in adolescents with social anxiety: The young-HUNT3 study, Norway. *Frontiers in psychology*, 12, 663161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663161>
- Kross, E., Mischel, W., & Shoda, Y. (2010). Enabling self-control: A cognitive-affective processing system approach to problematic behavior In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology*. In (pp. 375-394). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2010-17975-020>
- Kruglanski, A. W., & Köpetz, C. (2010). Unpacking the self-control dilemma and its modes of resolution In *Self control in society, mind, and brain*. In (pp. 297-311). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195391381.003.0016>
- Mead, N. L., Alquist, J. L., & Baumeister, R. F. (2010). Ego depletion and the limited resource model of self-control In *Self control in society, mind, and brain*. In (pp. 375-388). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195391381.003.0020>
- Tran, N. T., Franzen, J., Jermann, F., Rudaz, S., Bondolfi, G., & Ghisletta, P. (2022). Psychological distress and well-being among students of health disciplines in Geneva, Switzerland: The importance of academic satisfaction in the context of academic year-end and COVID-19 stress on their learning experience. *PLoS One*, 17(4), e0266612. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266612>
- Viskovich, S., & De George-Walker, L. (2019). An investigation of self-care related constructs in undergraduate psychology students: Self-compassion, mindfulness, self-awareness, and integrated self-knowledge. *International Journal of Educational Research*, 95, 109-117. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.02.005>
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 324-334. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.012>
- Xiao, Y. J., & Van Bavel, J. J. (2019). Sudden shifts in social identity swiftly shape implicit evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 83, 55-69. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.03.005>